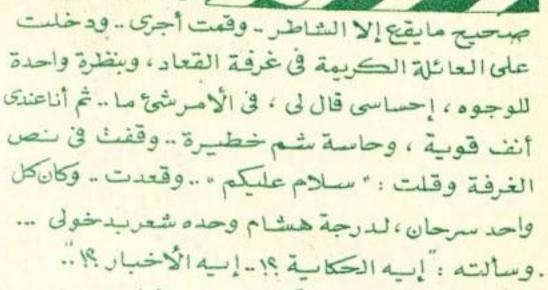


مرجعت من المدرسة ، ومعايا شهادة الفترة طبعانجحت الا وطلعت الأول كده مرة واحدة أنا عبقرى زمانه ودخلت أصفر وأغتى ، بالضبط كأنه صوت الكروان : رايحين من شايلين السلاح م، راجعين

رافعين رايات النصر مرجم بإذن الله .. حطيت الشنطة على مكتبى - أوبمعنى دقيق أكثر رميتها بسرعة - وجريت علشان أعلن انتصار ذكائى .. إنها أخذت هدر - عال ومحترم وتكعبلت وتشنكلت في شنطة سيادتى،





سيادتك تربيحنا من ضبحيجك ٢٠ ثانية على بعضها ١٠ قلت له : " لا أقدر .. وأكسب الرهان كمان ".. ومرت فترة سكون .. أوكما تفول أفلام السينما - صمت رهيب .. وسكت .. وتعلقك بالصهبر .. وقامت لبني .. ومشيئ وراها .. وسالتها في قلق شد يد :

" فنهميني يا بنبونة - إيه الحكاية بالضبط؟ حصل إيه؟ مالكم ؟ .. " ردت باختصار وبلطجة لم أتعود ها منها أبدا قالت : " ببساطة .. الله أعلم .. " وحصلنا هُمتام ". أنا فاهمه وعارف طريقية ، بالنسبة له نوع من الانتصار إنه يقول لى الأخبار قبل ما أعرفها من أى شخص غيره .. وسأ لنى : " تعرف تخمن ؟ " .. قلت له ، " سيادتك اشتريت الحيط ؟ " .. رد وقال : " غلط " . قلت له ، " سيادتك اشتريت ضرورى طالع رحلة للقمر؟ " قال : " في الحقيقة تخمين مش بطال - إنما غلط .. ولكن تقريبا رائع بنفس الدرجة .. " .. ولما غلط .. ولكن تقريبا رائع بنفس الدرجة .. " .. ولما غلب حمارى ، أخيرا فهمت منه كلام معناه إن بابا ، ولما غلب حمارى ، أخيرا فهمت منه كلام معناه إن بابا ، في الوظيفة مُهمة جدا في الجزائر ، والعالم كله فيه تلائذ خبراء في الوظيفة دى ، وبابا واحد منهم ، وضرورى يسافر فيستام وظيفته خلال أسبوع واحد وبستام وظيفته خلال أسبوع واحد ..

وطرت على باباطيران .. وقلت له بكل حماس : م مبروك بابابا - أنا فخور بك جدا.. أروع شئ في الدنيا إن حضرتك تكون واحد من ثلاثة في العالم كله ..



ده أحسن خبر سمعته ف حيات كلها .. والله .. والله من يوم ما تولدت وأنا با فتول إن حضرتك عبقرى زمانك .. طالع لى طبعا - والآبعدين جدّ ويزعل زح بعضه .. طالع لنا إحنا الاشنين .. " ..

ورد على بصوت مجامل:

" أُسْكُوا باحسى!"

إنهاكان واضح من صبوته شئ ما ، غطس له قتلبى فى رجلى .. وقعدت على ذراع الكرسى .. وبعدها تدحرجت وقعدت على رجله . ولمنبت ذراعى على رقبله ، وقلك له ؛ احكى لى عن شغلك الجديد يابابا .. احكى لزميلك عبقرى المستقبل .. ".

وابسم بابا بصعوبة .. حاول يرسم إبتسامة طبيعية

أما مأما .. قعدت ساكتة تماما تشتغل تركو ...



افلادى - حبايب قلبى

ومرت فترة صمت .. وأخيرا كلمنى بابا بصوت حلو .. حلوجدا .. وكله حنان .. لكن صوت ضعيف .. وقال لى : " دلوقت إنت كبرت .. وأ قدر أعتبر نفسى أكتم رجل .. واسمعنى كويس با عصام .. ده كلام رجالة .." وطرطات ودنى .. وقلت له : " تفضل حضرتك .. نعم ؟! "..

وكمّل بالباكلامه: "إنت كبرت "... قلت له: "عرفنهادى ـ من فضلك كمّل، وقتل عاجة غيرها .. " .. وقتال :

" حاضر - بس بشرط ، من غير مقاطعة .. طبعا إنت كبرت وتقدر تفهمنى وعلى فكرة الوظيفة الجديدة في الجزائر .. وضروري أستام عملى بعد أسبوع تقريبا . لكن فيه مشكلة واحدة مهمة جداً .. إنت عندك امتحان مهم السنة دى ولو أخذ تك معايا ، ولغاية ماند قرلك على مكان في مدرسة،

السنة كاها ممكن تضيع عليك ما ما أخوا تك، فعندهم امتحان نفسل فعندهم امتحان نفسل عادى، وعلشان كده قدّت وقلت أنه و منا قاطعته وقلت أنه و منا قاطعته وقلت أنه و منا قاطعته السنة دى البيت السنة دى البيت السنة يعني إليه ١٩٠٠ مش اللحظة دى فقط ماما وفعت عينيها وبحبت وفعت عينيها وبحبت المنا وعمل كلامه والمحدوء كمل كلامه والمحدوء كمل كلامه والمحدوء كمل كلامه والمحدوء منا المحدوء منا ال

كشرجدا .. خصوصا واحد ساوى يطلع عبقرى .. سنة خسارة جدا .. وقكرت إنك تروح .. كام شهربس ، وانت عارف السنة تقريبا خلصت ، وباق شهرين ثلاثة .. ثم إنت كبرت وتقدر تعيش مثلا في مدرسة داخلية . وبعد الإمتان مباشرة كلنا نتجمع صرة ثانية ".. وقفت كالتمثال لحظة .. وقفت مذهولا وسكت .. وساد الصبت تماما .. وبعد ها صرخك : مدرسة دا فلية ؟! إ ..



من عادتي ، خلق المناسبات التى تجمعنى بابنسائى الاعزاء : فراء مجلة سمير .. استمع ، وأناقش ، وأحاود . ، واعترف، هذه اللقاءات استفيد منها ، فهی فرصستی لان اعرف کیف تفكرون ، وماذا يشغل اذهانكم، وماذا يدور في عقولكم ؟! .. ولذا أفضل ألا أتكلم ، بل اسمعكم . انتم ، واحيانا اتعمد أن افتح الموضوعات ، او أشمعهم على الكلام ، ثم أسمعكم ، وأتأمل أنا حركاتكم وغمزاتكم ، ونظمسرات عيونكم . . وبلا مجاملة ، وأيضا بلا تعصب ارى فيها بريقا ولمانا لم اره بحسق الا في عيسون أبنائي الاعزاء ... بريق واشعاع · · = 15 331

وبشکل عام ، داد کل کلامکم ، الاسبوع حول فصلل القوات ، وانسسحاب العدو الاسرائيلي . . ولفت نظرى في مناقشـــــة الاحداث ، مع مجموعة مناولادي الفهم الناضج للموقف بصد ٦ اكتوبر . • والتقدير الدقيسق المذهل لما حققناه من مكاسب .. ولما خسرته اسرائيل ٠٠ وعملي سبيل المثال ، احمد طاهروعمره ۱۲ سنة ، يقول (كسينا تاييدا عالميا لم يحسدت من قبسل ، والمالم كله تحرك بسرعة ليكسب صداقتنا ، ودول افريقيسسا قطعت علاقاتها باسرائيل وهزمت اسرائيل في المجال السسسياسي والمسسكرى .. وانسحبت .. وسيسوف تستعيد كل الارض المربية ويعود الحق لاصحابه. ١١ وحقيقة اذهلني شخصيا ااشياء

وحقنا وموقف العالم منا ..
قدرة على المناقشية ،
وابداء الراى بهدوء واحترام ازاء
الاخرين .

الفهم والوعى بقضيتنا ،

 الحماس الرائع والاحساس بالسئولية نحو بلادكم واحتكم العربية .

خلاف السسعادة التي أشهر بها بعد كل القاء ، يزداد ايهائي بعظمة هذا الشعب ، وقدرته على التغوق وتحقيق المعجزات ابتداء من بناء الاهسرام ، واصراره سادائم سعى صنع الانتصارات باذن الله ،

مامالينى





























صلاح

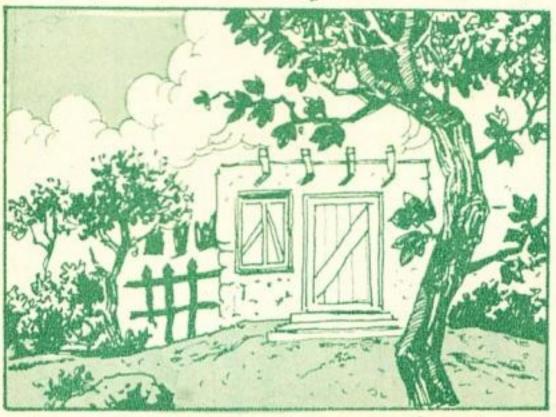




منداء إلحب سين ١٢٠ المحكم القطفوا البرتصال والله معكم فضة ، مناصدق عرسياريو : سامانين عرسوم : عنت منا

• أماصديقنا الفتى الشجاع "جسور"، فقد جا دمع والده، ومحديدة من الرفاق ليعيشوا في غرفة طينية ضيقة، تفع وسط

ومجوعة من الرفاق ليعيشوا فى غرفة طينية ضيقة ، تفع وسط غابة صغيرة من أشجارالزتيون استعدادا لشفيذالعملية الجديدة .. كان كل شئ ببدو ها دنًا في حمى الزبيّون "بمدينة " غزة"، فالتجول ممنوع بعد الساعة النّاسعة مساء، حسب تعليمات الحاكم العسكرى للعدد الإسرائيلى، ودائمًا وسط سكون الليل، تبدأ الدورية الإسرائيلية تحركاتها، بججة البحث عن رجال المقاومة.





وبالطبع، فإن مجموعات العمل الفدلئ لاتتوقف عن العمل بسبب قرارمثل هذا أصدره حاكم وبليما كان الفتى الشجاع جسور بصغى العدد، ولكنها تعمل في هذه المنطقة بنادعلى تعليمات قيا دتها العسكرة من أجل تحريا لأيض. كعادته إلى إذاعة صوت الثورة الفاسطينية..









وكانت هذه هي كلمة السرالمنف عليها.





الشمس ، وهاأنا - أمامكم ومعكم ..

. واسمى "أبوشرف"!



الإسرائيلية تملُّ الشوارع ، وهم يقومون باعتقالات واسعة

للشباب الإرغام على العمل في المزارع والمصانع!



وفتح أبوش الورقة ...
الإجسور اختارك من وأين فاطعة برناوى المحلية المحل





غادة محسد مختار



es v



وأمرالتيادة هونسف

الجسرلحظة

رصوبي والقطاد



وانضمت "مها" أو" فاطمة برناوي " إلى المقائل "أبوشرف" وزميلها "جسور" أو "سين ١٣ "..



فيها! المناقلي يا ولدى .. هل في فن ركوب الجير .. تخصص وهواية المعلادة .. الطمأن تماما .. ها ها ها! المعدد ركوب الحديدة ـ الطمأن تماما .. ها ها ها! المعدد بكوب المعدد بكارة بالمعدد بكارة بكارة بالمعدد بكارة بكارة بالمعدد بكارة

دف البوم المحدد للبدر في تنفيذ العملية ...
كل الاستعدادت اللازمة معدة بدقة ، وسننجح في مهمتنا معدة بدقة ، وسننجع في مهمتنا مباذ الله ، والى اللقاء يا فاطمة "!

ديداً "جسور" في تنفيذ مهمته -







وبالطبع دارت السيارة ، وانطلقت إلى جسر" وادى عزة " - ، فالسائق نفسه هداً جد رجال المقادمة ..



وفي الطريق - افتعلن "حيها" مشاجرة مع السائق ، وثارت بشدة ، واكفنت دورها التمثيلى تماما -



وتفترب السيارة من دورية الحرس الإسرائيلى ، ويقف السائق للنفتيش ، وتستمر" فاطمة " فى ثورتما لتشغل
 الهتمام جنود العدو بعيدا عن "جسور" مرسسسسسس





كل ثنى تم تنفيذه برقة ، وفقا للخطة - وعلى مدخل الجسر .. يخرج "جسور" القنبلئين وينزع الأغلفة ...



وتبدأ مهمة "أبع شرف" قبيل مرور القطار بأربع دقائق ، فقد قام بلصى الألفام المفنا لحيسية أبفل الجسر قبل مرور القطار عليه ...



شم بدأ يطلق نيران مدفعه الرشاش على حرّاس

المدخل .. وكانت المفاجأة غيرمتوقعة للعدف



أمّا "مها" فقد جرت مسرعة ، ولم يترهذا بنك أحدمن الحراس ...















المرجيحة إإ













تفضل بامولانا كمارون.

هذامذياع تسمع فيه

الأغاني والأحاديث

ر والقرآن والاذان!





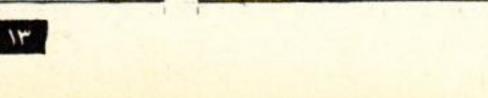
ها . ها . على الباب إنسان



































ومتى تستطيع صنع

مشل هذه الاشياء؟

بعدما أتم تعليى الإعدادى، تم

الثانوى الم أحصل على مجوع

عترم، ثم أدخل كلية الهندسة

ساعتها يمكن أقدرأعل

شئ من هذا النوع !!











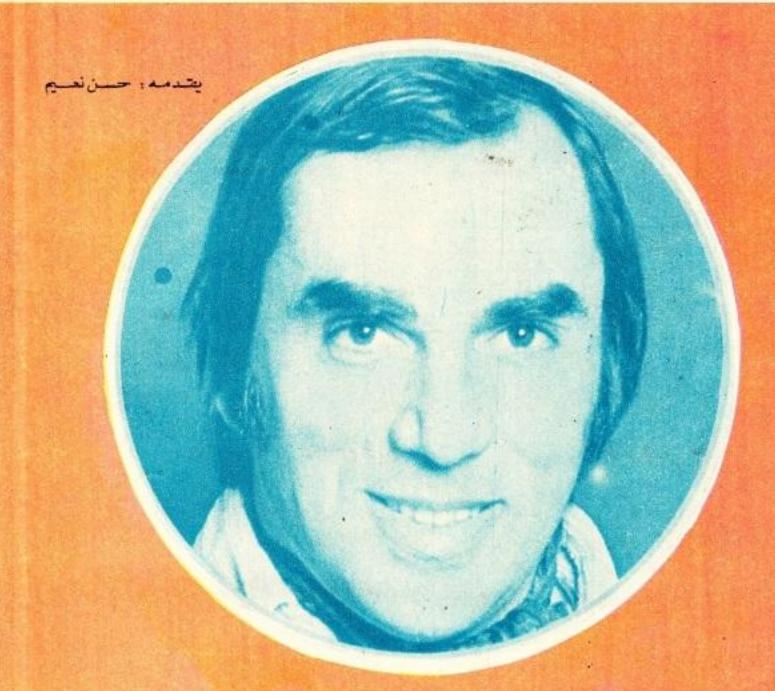








الفنان الكبير صديق الزحالف والفيلة وسيد قشطة .. والكاميرا



هذه الفترة من الحياة كانت صعبة

جميلة عن هذه الفترة ، ٠٠

اروع شيء ان تعرف

هـدفك في الحياة

واشــــتريت بدلا منها كاميرا

● أهب الحيواناتلاقمي درجة ٠٠ وهذا الحب جعله الاول دائما في مادة الحيوان ٠٠ وتحكي لكم حكايته من البداية ٠٠

اسعه في شسهادة المسلاد : « كريستيان زيبار » • • مواطن فرنسي ** في طفولته كانت رحلته المفضلة مع والديه الى حسديقة الحيوان . من هذا بدا الحب

وفي سن الشباب ، بدأ كريستيان العمل في لندن كمندوب لشركة تأمين ٠٠ ويقول عن هــــده الفترة : و احببت ایضا عملی ، ورغم ان

أعرف بدقة ماذا أريد من الحياة · · و قررت أن أبدأ رحلاتي · · · وبعت کل شیء ٠٠ سيارتي بعتها ،

٠٠ ولكنها علمتني ، كيف افهم الميساة ، وقيما بعد تم هدفك في الحياة ٠٠ وسافرت الى استدعاؤه للخسدمة العسكرية ، اسيا ، ثم الى مجسساهل أمريكا ويقول : د انني احتفظ بذكريات الجنوبية ٠٠ وكان المستقبل مضيدًا بعنــــوان : « کنوز کورسیکا و ومرت هذه السنوات ، وبدأت

المفتفية ، ، ونلت عليه جائزة النقد ٠٠ وفي رحلتي التـــانية صورت فليما بعنوان : و جنــة الميوان ، ، وفاز أيضا بجائزة . وفيما بعد ، قمث بتاليف الكتب عن رحلاتی ، ربما اشمسهرها بعثوان : د كاميرا في اليد . . .

سينمائية ، وعدسات ٠٠ وأطلس وخرائط ، فاروع شيء ان تعرف

٠٠ وصحصورت أول فيلم طويل

وفي الراس ذكريات ، بعضها مؤلم ٠٠ وأكثر ذكرياته ايلاما ، عندما عضه ثعبان الكوبرا في كينيا ٠٠ وبقى ساعات طويلة لا يشعر الا بالظلام حوله ، ثم فقد الوعى ٠٠ وبدأ الاطباء يحاولون التوصيل الى معرفة المسل الذي يفيد حالته ٠٠ ويقول : و لا أنسى أنهم أعطوني ٠٨٠ ابرة في لساني وظهدري ودراعي وصدري ٠٠ كذلك لا

وحكيت فيه مفامراتي التي قالت بها بین کینیا وجزر سیشیل ، ۰۰ حديث الذكريات وهو يحمل في اليد كاميرا ،

انسى النسناس الصيفير ، الذي رایته بعینی یبکی بعد اصطباد امه ٠٠ وتبنيت هذا النسناس ، وعو يعيش معي ، للان ٠٠ وساطل الذكر دائما ، القدور المليئة بالفضة

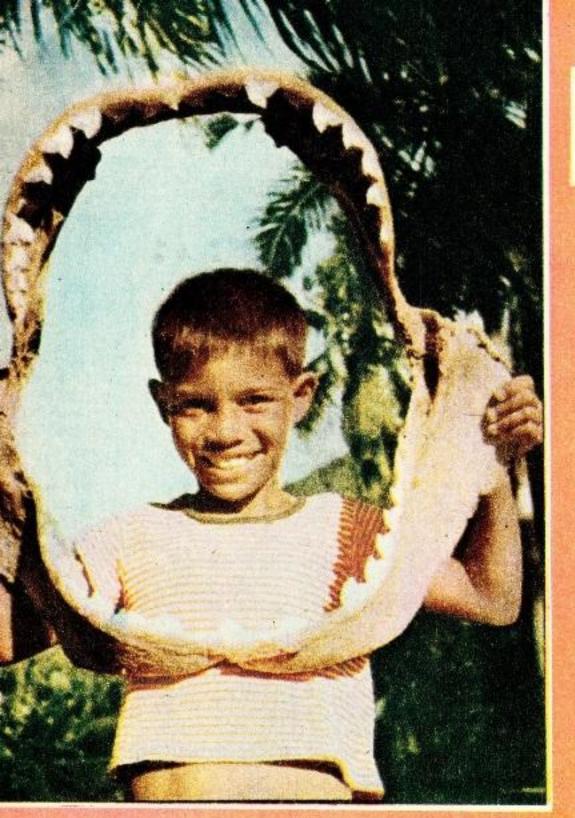
والذهب ، التي كنا نكتشفها في المحيط الهادى ، ولسكنى لم اكن استطيع أن أحملها في تنقلاتي ٠٠ ادوات الرحلة

وفي رأيه ، أن الهـــم شيء شي الرحلات ، أن تحميل معك فقط الاشياء البسيطة الخفيفة ، حتى تسلمل لك المركة والتنقل ٠٠ وقائمة ما بأخذه و كريستيان ، ني رحلاته مدهشة ، وتعال واحكسم

- الم حقيبة اسعاف وجهاز تسجيل کامیرا ۱۹ مللیمترامعدسات
- کامیرا بذراع ۲ عدسات .
- ا موتور وعدسات اضاءة ٠ • علية افلام • •
- معدات للعمل تحت الماء • مثلا : خنجر غوص - بندقية صيد
 - مسدس انقاذ وخرائط •

 صور لرحلاته السابقة • • هدايا للامكدقاء ٠٠ بنطلون ه جيئز ۽ ٠٠ وقعيصان ٠٠ وهذا كل شيء ٠٠ والان ٠٠

بستعد « كريستيان » لمفامرات ورحلات أخرى عبر الكرة الارضية ٠٠ رحلة سعيدة ٠٠ ونصن في انتظار صور أطفال العالم ، وهم يقراون محلة سمير ٠٠

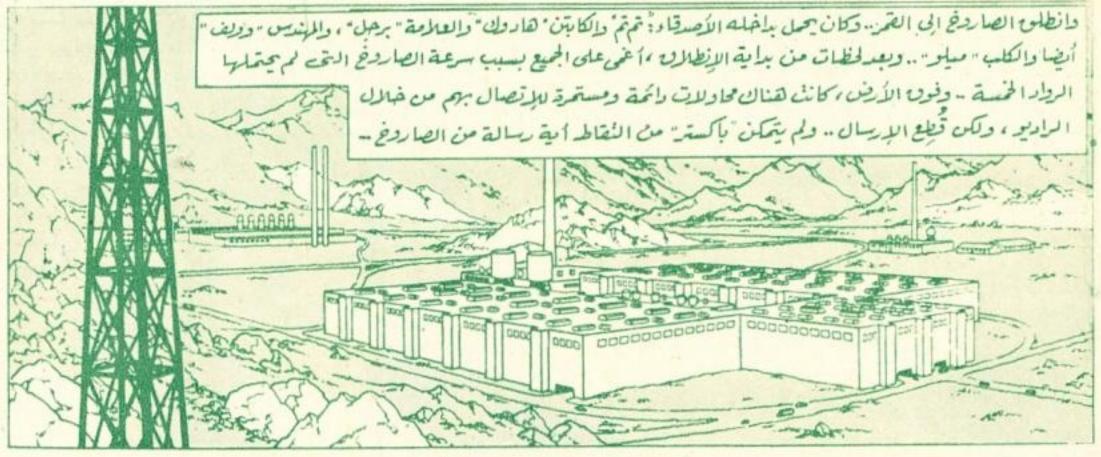








و نقدم يا أصدقاء ، الجزء الثانى من هذه المغامرة العلمية المثيرة ، عن أخطر رحلة في الفضاء ، يشترك فيها «تمتم» وأصدقاؤه و انهم روادعلى سطح القمر







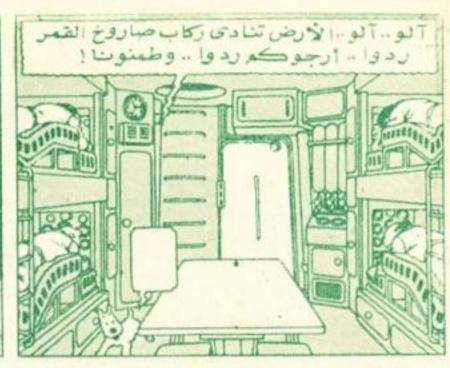


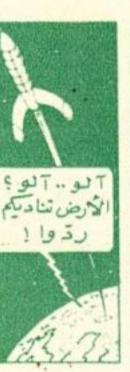


للفنات العالمى: ربيمى ابيرجينه



النم تم " صح









أنا شخصياكولس .. لتنكرا - إنت

عاوز تقنعني إننا في طريقنا فعلا

للقمر .. ألف مليون لعنة ..







آلو .. من الصاروخ المنجه للقمر















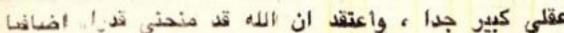
براهيم







ترى ماذا أثار انتباهيم ي نعن الأحدانقار



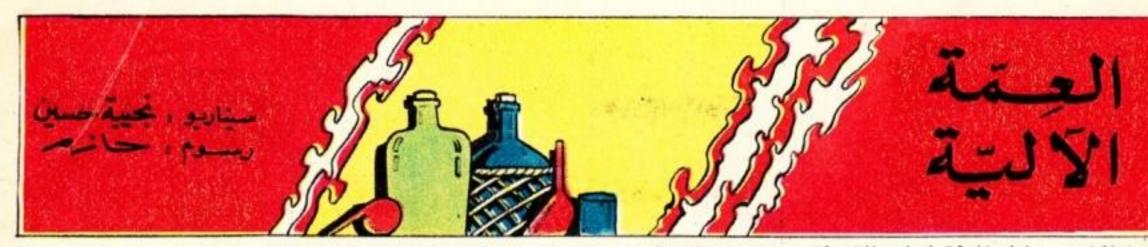










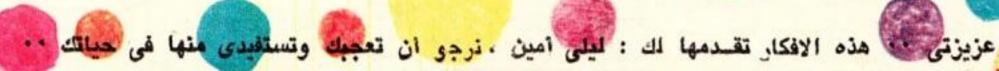








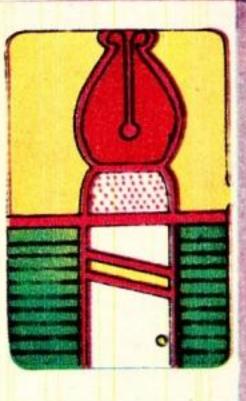
فتى واينتى



زهرة لحجرتك

● لتحصلي على زهرة فريدة في نوعها ، وايضا جميلة في شكلها ، احضرى خرشوفة لها عنق طسويل نوعا ما ، وضعيها في كوب ماء، ومع مرور الوقتسوف تظهر فيها زهرة رائعسة الجمسال ٠٠





فصل الصفار

عن البياض

اكسرى البيضية فوق

قمع ، وسيسوف يبقى

عالجي قلمك • عندما تلاحظين أن قلمك يسيل منه الحبر ه كلما كثبت به اغســـلیه ثم اغمسيه لدة ليلة كاملة ،في كوب مملوء بالماء ، بعدد اضــافة نقط قليلة من البوتاسسيوم (وهو مادة تستعمل في غسيل الملابس)



محفف سريع



• حتى لايقع الزرار من الجاكيت أو القستان او القميص ثبتي قطعة من قماش البغتــة او الدمور ، تحت الزرار ، شم خيطي الزران ، وسوف يعيش العمركله دون ان يقع ٠٠

في الشيستاء ، الملابس لا تجف بسرعة، واسرع طريقة هي أن تفردى قطعة الملايس ، على فوطة حمام كبيرة، ثم تلفيها على شكل اسطوانة ، مع الضغط عليها بقوة ، وبعدها ستحتاج الى دقائق معدودة في الهواء لتمام تجفيفها



في خلاط الكهرباء السسهل جدا ان تحصلی علی ســـکر بودرة ٠٠ والطريقة أن تضعى الكمية المطلوبة من السكر في الخلاط ولدة شوان ٠٠ او يسدق في الهون النحاس وينخل منخا مدان راغنمه

All HIS

من الأخلاق الرفيعة

هذا خيلت الله

• اذا اخطا احد الغربان

ويظل الغراب المتهم ينعسق

بصوت عال أمام قضائه ، ليثبت

انه برىء ٠٠ فاذا لم يقتنعوا

تسرع الغربان وتنفذ فيه العقاب

الذي تراه وتحكم به عليه ٠٠

ولا يستطيع الفرار من حكم

المكمة العجيبة •

خطا كبيرا ، اجتمعت الفريان

واقامت له مدكمة لمحاكمته على

جريمته ٠٠

• ما رأيك في كتمان السر؟ اليس من الاخلاق الكريمة ؟! • • _ نعم ٠٠ ولكن ٠٠.

• تقول ولكن ٠٠ هل هناك اعتراض على كلامى ؟ ! • • _ كَلا ٠٠ ولكن كتمان السر ٠٠ هو أقل درجة في أخسلان الانسان الشريف ٠٠ ولا يكون شريفا الا اذا كان من السدين

● ١٥ ٠٠ فهمت كلامك ٠٠ ولكن • • أذن ما أعلى درجة في أخلاق الإنسان الشريف ، في موضوع السر بالذات ٠٠ ؟ ٠٠ _ أعلى درجة أن ينسى السر نهائيا ٠٠ كانه لم يعرف عنه شيئًا ٠٠ وكأنه لا يعرف السي

● الله • • !! يا ښلام !! من این عرفت هذا ؟ ! _ من كلام القائد العسريي العظيم «المهلب بن ابي صفرة»، « أدنى أخسلاق الشريف كتمان السر ، وأعلى أخلاقه نسيان ما اسر اليه ٠٠ ،

واجباته ٠٠ ولا صاحب السر ٠٠

الدفاع عن الوطن • • في الحرب ٠٠ وفي السلم ٠٠ يا رب ٠٠ الأسهير البطه

سيارسي ..!

وامال اصدقائي وصديقاتي ،

الذين زاروا معرض الغنسائم

بالجرزيرة ٠٠ وراوا باعينهم

غنائم جيشنا الباسك في

انتصاره على العدو الصهيوني

٠٠ وباتوا يحلمون أن يكبروا ،

ويصبع لكل منهم دور في

و يا رب ٠٠ حقق أمالي

المد الجيسوس الاسكلمية في فتح الاندلس يحاصر حصسنا قوياء وطاا الحصار اكثر من ثلاثةاشهر ، وسكان الحمسن لا يريدون التسليم • •

وكان أهسسد جنود جيش المسلمين ياكل التين من احدى الاشجار قرب الحصن ، فاسرع الحراس بالقيض عليه واخذوه اسيرا ٠٠ وكان لونه اسود ٠٠ وهناك اصبايهم فزع ورعب شديدين، عندما وجدوا الجندى المسلم اسمر اللون ، وظنوا انه صيغ جلده بهذا اللون ليقسوم بمؤامرة ضدهم

واخدوه الى قناة داخــل الحمسن ليغسلوه حتى يزول اثر الصبغة ، فلم يتغير بالطبع ٠٠٠ لانه خلق بهذا اللون ٠٠٠ وظلوا يضربونه ليخلع هسدا الجلد الاسمر ، ولكن دون فائدة ٠٠ فهو من سبلالة سمراء اللون وكان الاسير البطل يتحمال هذا العذاب بثبات ، لانه كان مشغولا باكتشاف قناة المساء التي يشرب منها اهل الحصن٠٠ حتى استطاعوا أن يتحملوا ثلاثة اشهر وهي قناة سرية • ويعد ثمسانية ايام تمكن الجندى الاسمر من القرار واسرع الى قائده واخبسره باسرار الحصن ٠٠ وعند ذلك قطعوا عنهم الماء ٠٠ فاضط وا الى التسليم ٠٠ بفضل صبر الاسير الشحاع وذكائه في

كشف اسرار الاعداء ٠٠



حدالمعارف المعارف

تطلب كذلك من مكتبات دارا لمعارصت بالقاهرة والاسكنديية وأسيوط ومن دارا لمعارصت - لينانت ش مب ل صنوق بريد ٢٣٢٠ بيروت ومن جميع المكتبات بجمهورية مصرالعربية والعالم العرفبت



الرياضي ، قوى العزيمة ، منظم

العقل، ناجع واثبتت الدراسات

والبحوث الطبيسة ، التي تمت

بالنسبية لالوف الابطال الرياضيين

أن قلوب ابط الرياض ...

اقوى ، ومقاومتهم ومناعتهم ضد

الامراض أكبر ، ومتوسط الاعمار اعلى من الشخص غير الرياضي .

والقلب ، مثل كل عضو في

جسم الانسان ، يصبح أضدم

نتيجة التدريب المتواصل ، والالعاب

التي تحتاج الى طول النفس، تجعل

حجم القلب أكبر على الجانب

الايمن ، والسبب يرجع الى زيادة

العمل ونشساط الدورة الدموية ،

واستمرار وصول الدم الى هذا

الجانب ٠٠ والعكس بالنسينة

للالعاب الرياضية السريعة القصيرة

٠٠ فتظهــر زيادة الحجم على

الجانب الايسر ، والسبب زيادة

سرعة انقباضاته ضد ارتفاع الدم

في الدورة الدموية ٠٠

البطل الربياضي .. والقلب الكبير .. والعرالطويل

القلب ٠٠ ودقاته

وقوة عضلة القلب ، تجعدل انبساطها لاقصى مدى ، لاستيعاب اكبر كمية من الدم ، ثم انقباضها باقصى قوة للتفريغ الكامل ، أو

بمعنى أخر ، قلب الرياضي يستطبع أن يمون ويمد الجسم بالكميسة المطلوبة من الدم ، بعدد أقل من الضربات ٠٠ كما أنه يعود الى حالته الطبيعيسة أسرع من قلب الشخص العادي ٠٠ وتبلغ الزيادة في الدقات أقصاها في تدريبات السرعة ، مثل : رياضة العدو ، وأقلها في تدريبات القوة مثل : الرمى ٠٠

وبالمناسبة ، متوسط دقات قلب البطل الرياضي ٦٦ دقة في الدقبةة • عند الرقاد ، و ٨٣ دقة عند الوقوف • •

والشحص العادى - غير الرياضى - غير الرياضى - ٤٧ دقة عند الرقاد . و ٢٢ دقة عند الوقوف أو بذل أبسط مجهود ...

وهكذا في نفهم أن دقات قلب البطل الرياضي ، أبطأ وأعمق في والان في ممارسة والان في ممارسة الرياضة في من أجل سلامة الجسم والعقل ؟ ! في مع أجمل الامنيات بصحة قوية ، وعمر طويل .

٧ مسابقة ائين الكرة؟

من الملاعب اخترنا لك هذا الاسبوع هذه اللقطة من تصور ان اللاعب الذي يبدو متشقلها هو «حسن على» شخصيا !! والمطلوب منك يا صاحبي أن تعرف أين الكرة ؟ ! من هل هي الدائرة رقم ١ ، او ٢ ، أو ٣ ، ونتمنى أن تفوز باحدى الجوائز الدائرة رقم ١ ، او ٢ ، أو ٣ ، ونتمنى أن تفوز باحدى الجوائز الفائزين وهي :

مضرب راكيت _ سيخان كهربائى _ صيفارة كشافة _ ع رواية + حكاية ٠٠ _ تحكاية من حكايات الهلال للاولاد والبنات •

ولنا رجاء بسيط:

أن تبعث برسالتك في موعد اقصاه ١٠ فبراير ١٩٧٤:
 أن تبعث بالحل الى مجلة سمير ١٦ شارع محمد عن العرب - القاهرة ٠

● أن تكتب على الظرف : مسابقة « آين الكرة ؟ » ٧) ● وتظهر النتيجة في عدد ٢٤ فيراير ١٩٧٤ ، شكرا ومبروك مقدما والى اللقاء الاحد القادم مع مسابقة رقم (٨) ...



















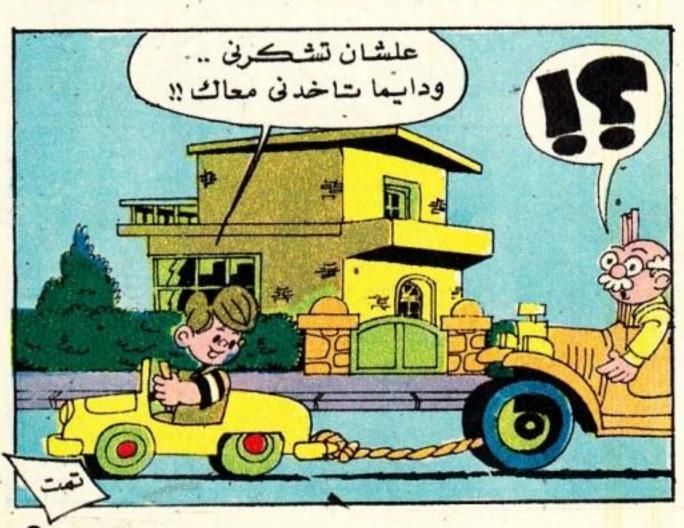


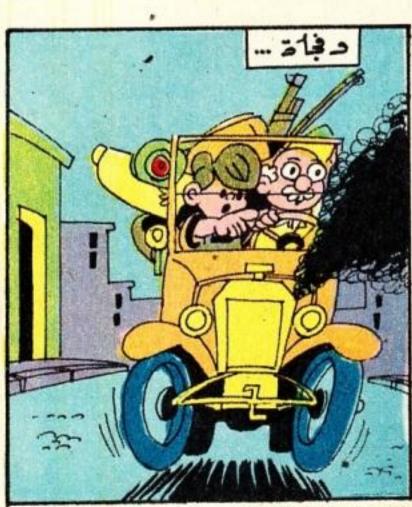






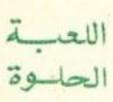












 انا اهلاویة ، لکنی معجبة حدا بكايتن عماشة في فريق المحلة لانه متعاون وببدل كل جهده في مباریات فریقه ، ممکن تکتبوا لی siglis Wind to ?

سعاد كمال محمود - القاهرة س الرياضة تشجيع للعبــة الحلوة للاعب المتعاون ويمكندك امراسلة كابتن عمائمة على نادى المحلة الكبرى - الفربية .



اخارها لنا الصديق مصطفي

محمد السيد الدجوى - القاهرة نجحت طائراتنا العمريية المقاتلة في مهمتها ودمرت أحد مواقع العدو الاسرائيلي فيسيناء وأثناء عودة السرب سالما تعقبت طائرتان اسرائيليتان أحسدى طائراتنا بقصد اسقاطها ، وبعد معركة استطاعت طائراتنااسقاط احدى طائرتي العدو ، وفجاة اكتشف الطيارالمصرى أنذخبرته نفدت . . ومندئد خطرت لطيارنا الباسل فكرة ٠٠ اذ الجهبطالرته الى أعلى ٠٠ فتعقبه الطبيان الاسرائيلي ، وبكل سرعة اتجه الى الارض مرة أخرى ، وكانه بهوی بها ، والمسهدوای وراءه بتبعه ايضا فاندفع بطلنا مسرة اخسسری الی اعلی ، و کان للمفاجأة اثرها فلم يستطع الصهبوني السيطرة على طائرته فاصطدمت بالارض وانفجرت في دات اللحظة . . وعاد بطلناسالما .

أحلى الكادم.

عدوك ، وعدو صديقك ،



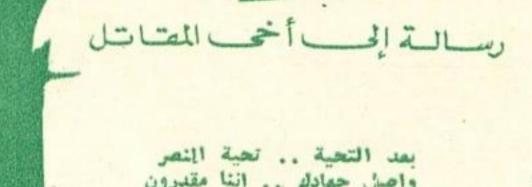
هادي المعرى

أملا بأحاى الكلام

@ اشرق يوم ٦ اكتوبرالمنا م ليفنىء اركان الوطن العسريي .. وأثبت ابطالنا للعالم أن أرادة الحق ارادة الانسان هي صانعة التاريخ . . فتحية خااصة لكل محاهد . . ولكل مقسماتل . . يدافع عن الارض وبالنصر الكب ان شاء الله



ماسر المحمود



واصل جهادله .. انتا مقدرون لاعمالك المطولية اننا جميمسا نعرفك سعزم ساصرار سشحاعة تضحية . . وابدا أن نسى هذه الايام المحيدة من اكتوبر العظيم وأيضا لن تنساك وكيف تنساك السسست انت البطل والمكافع g Jarrally

مرفت حسن العداس ـ كفر الز بات

و عدوك هو عدوله ، وصديق على حسين السيد - بني سويف

الفائزون في مسابقة أين الكرة؟ رقع ع

اصحابي هواة كرة القدم بكل حماسهم الكروى ، أرسلوا اجاباتهم الصحيحة ، وبالقرعة فاز منهم .

هارمونیکا فاز بها : وائل محجوت (شدرا مصر) ، حیل فازت به : سحر أحمد (الزيتون) سمكة بسلسلة فا: بها شحاته غايس (قندول) ، رواية بنت الشمس والقمر فاز بها شحاته غايس (قلندول) (تونس) ، التنين الضاحك فاز بها : عادل عبد الرحمين (البحرين) ، حكاية رحيلة العجائب : فاز بها عادل فتوح (طرابلس) وفاز كل من التهامي محمد وهدى محمد (القاهرة) بسلسلة مفاتيح ، وفاز سليمان ابراهيم (مديرية التحرير) بكيسهدايا ، وفاز محمد حسن

(الاسكندرية) بمجموعةطوابع على فكرة يا أصدقاء ٠٠ عند اجراء القرعة ، نكتشفان بعضكم كتب عنوانه ، ولكن نسى أن يكتب اسم الحي ٠٠ ومن هذا نضحط لاستبعاد رسالته ، وتكون الجائزة من نصيب غيره ، وعند اجــراء القرعة هذه المرة ، قاز الصديق التهامي محمد من عربة بلاا بجائزة سلسلة مفاتيح . ولفت نظـر ماما لبنى رقـة كلماته ، ورغبته الشيديدة في ان يغوز بكيس هدايا سمير ٠٠ لذا قررت أن يغوز بالسطسلة ٠٠ فقد كانت من حظه٠٠ ايضاتحقيق رغيته واهدائه كيس

هدایا تذکارا من « سمیر » * مبروك لكل الفائرين • والى اللقاء الاحد القادم مع المسابقة والفائزين ٠٠



فسان المستقبل

خلى السلاح صاحي و بريشة صديقى جميل محمد عبد الجليل - اليمن .

حل هولز الصغير

 الفت نظر سرور الطسيل العديد أن هنية مفرمة بالليان.. وعندما بدأ عمليسسة البحث ، اكتشف وجسود المبلغ وبه اثاز اللمان . . ولذا عرف انهسا هي التي اخذت الملغ ..









باأصدو اء .. باأبطال - كلن اجسور

هديدة بالألوات يعتدمها سماير للخرسال الأرساير للخرسال الخرسال



ارُجولِک یاصاحبی ای تحجزنسخٹک من الآن واد فنع فقط گ مشروشب لاغبیر

العدد المتعادل منت ميا علامموري مجل مفاجآت جديدة

